

# Kurstage für Kurs 261305572 (Laune zum Löffeln: Mood Food leicht gemacht)

Vielleicht haben Sie auch schonmal davon gehört, dass bestimmte Lebensmittel einen Einfluss auf unsere Stimmung haben können. Aber ist da wirklich etwas dran? Und wenn ja, welche Lebensmittel machen mich glücklich und wie funktioniert Mood Food eigentlich? In diesem Kurs gehen wir diesen Fragen auf den Grund. Sie lernen aber nicht nur, was sich hinter dem Begriff Mood Food verbirgt. In diesem Kurs kreieren wir auch gemeinsam leckere Rezepte, alle nach dem Motto "Food for the mood!". Sie haben Lust in gemeinsamer Runde Ihre Stimmung zu verbessern? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie.

## Wichtig für Kochkurse

Bitte bringen Sie Schürze, Behältnisse für Kostproben und ein Getränk mit. Die Lebensmittel werden von der Kursleitung eingekauft. Sie rechnet den anteiligen Kostenbeitrag mit den Teilnehmenden direkt im Kurs ab. Wenn Sie absagen, nachdem die Lebensmittel eingekauft worden sind, stellen wir Ihnen Ihren Anteil an den Kosten in Rechnung. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung mit, ob Sie eine Lebensmittelunverträglichkeit haben oder sich vegetarisch bzw. vegan ernähren. Nur so kann dies ggf. berücksichtigt werden.

Datum	Uhrzeit	Ort
11.07.2026	10:00 - 13:45 Uhr	Offenburg VHS 201 Kochstudio